

祐樹式・特別レポート

映画でリスニング力を UP する 1 週間集中トレーニング法

英語を楽しもう！六単塾
塾長 祐樹せつら

今回は映画（洋画）を使ったリスニング上達法をご紹介します。

洋画を英語学習につかうのは昔から英語学習者には人気の方法です。

とっつきやすく楽しくそうですもんね。映画がみれて英語もうまくなるならそりゃ楽しい。

でも実際には英語上達に活かさきれていないことが多いようです。

映画をただみて「楽しかった」で終わってしまうことが多いんですよね。なかなか映画を英語学習に活かすのはむずかしいのです。

そこで目的を「リスニング」に特化しましょう。そうすることで映画を見ながら何をしたらいいのかが明らかになります。

さらに今回は「1 週間」という縛りもつけます。

映画を DVD レンタルするとレンタル期間は通常 1 週間ですよ。だから 1 週間です。

1 日目 映画を普通に楽しむ

初日は映画を普通に楽しみましょう。はい。普通に楽しんで観ていいです。

英語音声・日本語字幕で映画を楽しみましょう。

最初から英語の勉強は辛いですからね（笑）。最初の第一歩は楽しくはじめるのがプロの方法です。

それにストーリーや面白い会話をざっと把握しておくのも 1 日目の役割です。

2 日目 普段の生活で使えそうなセリフをみつける

2 日目の目的は映画から普段の生活で使えそうなセリフをみつけるというものです。

映画からセリフを抽出して分析するためです。映画の英語リスニング力 UP に大きく貢献します。

それもなるべくあなたが普段の生活で使いそうなセリフがいい。

会話を使う機会が多ければ多いほどあなたの記憶に残りやすいからです。

たとえば車に興味がない人に「車の修理」の英会話を覚えさせても記憶に残らないのです。

料理に興味のない人に「クッキング」の英会話フレーズを覚えさせるのはムダなのです。

人間は興味のあることだけを覚える習性があります。

だから普段の生活で使えそうなセリフを選ぶのです。

そこで昨日見た同じ映画を最初から再生します。1 日目同様に英語音声・日本語字幕でお願いします。

同じ映画を観ますので真剣に観る必要はありません。スキップ機能をつかってどんどん先に進めましょう。

「このセリフ素敵だな」「これは実生活でも使えそうだな」と思うセリフを見つけられるように一つ一つのセリフに注意してみてください。

よさげなセリフが出てきたら再生停止。紙にメモします。

メモする際は「再生時刻」もメモしておいてください。
後で使うからです。

例えば下記のような感じでメモしていきます。

(例)

セリフ：家に帰ってきたよ！

再生時刻：1 分 21 秒

秒数までしっかりメモすることが大事です。

この秒数は映画を再生したら必ず表示されますので正確なところをメモっておいてください。

セリフがまさにはじまる瞬間の時刻をメモしてください。

普段の生活で使えそうなセリフを 10 個以上メモできれば 2 日目は終了です。

3 日目 英語字幕でフレーズ集を作成する

3 日目は英語音声・英語字幕にします。

音声と字幕共に英語に設定します。なぜならメモしたセリフを英語にするためです。

やり方は簡単。映画を再生したらすぐ一時停止します。

次にメモに記載している再生時刻の近くまで映画をスキップしましょう。

スキップしたら再生開始します。

再生映像をみてセリフが間違っていないことを確認します。日本語字幕がないので確認しにくいかもしれませんが。でも前後の映像をみればこの辺というのはわかります。

セリフが再生されるところまで戻って一時停止します。

あとは表示されている英語字幕をメモするだけです。

例えば下記のような感じでメモしていきます。

(例)

セリフ：家に帰ってきたよ！

再生時刻：1 分 21 秒

I'm home!

【おまけ】

映画を見ていて「あれ？今のセリフ日本語が省略されていない？」と思ったことはありませんか？

でもそれは仕方がないことなのです。映像全般の翻訳には特別なルールがあるからです。

例えば映像翻訳では以下のようなルールがあります。

- 字幕 1 枚の表示秒数は 6.5 秒以内。
- 登場人物のセリフ 1 秒あたりの日本語は 4 文字以内。
- 1 枚の字幕に入る字数は 13 文字×2 行以内。

これらのルールは字幕を見る人が文字を快適に認識し、

内容を十分に理解する為に設定されています。

翻訳者は出来るだけこれらのルールに沿って映画の内容や登場人物の心情に最適な日本語を選んでいきます。

だから日本語字幕では意識がされるのです。会話が省略されてしまうのです。これは仕方のないことなんですね。

映画の日本語字幕は信用できない日本語訳ではあります。

ですが英語セリフを使う場面やいつ使ったらいいかのタイミングはわかります。それが映画で英語を学ぶことの面白いところですね。

4 日目 アクセントとイントネーション追加

4 日目は英語セリフのアクセントやイントネーションを調べてメモに加えます。

4 日目は英語字幕・日本語字幕で映画を再生します。

3 日目と同様に該当のセリフまでスキップします。

英語セリフを何度も聞いてください。そしてそのたびに自分でしゃべってみてください。

自分でしゃべることによってアクセントとイントネーションを正確に把握することができます。

早送りや巻き戻しが面倒くさければ iPhone などでも英語セリフを録音してください。何度も聞くことができます。

例えば下記のような感じでメモしていきます。

(例)

セリフ：家に帰ってきたよ！

再生時刻：1 分 21 秒

I'm home!

アイム [ホ]ーム！

_____ ^ _____

上記の 4 行目はアクセントです。[]で囲んでいるのはア

アクセントを強調しています。

5 行目はイントネーションです。「-」は同じイントネーション。「^」で上がって下がることを示しています。

5 日目 英語セリフをしゃべって覚える

5 日目は英語セリフをしゃべって覚えます。メモだけ使います。映画は使いません。

メモにある英語セリフをアクセントとイントネーションを駆使しながらしゃべってみてください。

3 日目にしゃべってますが翌日も練習します。というより本日から 7 日目まで毎日しゃべります。

なぜならあなたは英語をしゃべることによって初めて聞きとれるようになるからです。

「しゃべれない英会話は聞き取れない」。基本ですよ。

あなたが英語セリフをしゃべれるようになったらその英語セリフは聞き取れるのです。

日本語をみて英語セリフがパッとと言えることが大事。

日本人は「英語⇒日本語」は慣れていても「日本語⇒英語」は慣れていません。

そのルートが切れているのです。

だから日本語をみて英語をしゃべれるようになる。そうすることでルートがつながります。

英語リスニング力を日本人が得るには「日本語をみて英語をすぐしゃべれる」ことが肝です。

それもネイティブの発音・アクセント・イントネーションでね。

6 日目 映画をみて再度しゃべる練習をする

6 日目は映画をみて再度しゃべる練習をします。

5 日目はメモをみるだけでした。6 日目は映画をみて実際の映像と音声を確認めます。

メモに書いてある発音カナやイントネーションやアクセントがこの時点で修正されます。

きっと「最初に思っていた発音と違かった」と感じることでしょう。

実際に映像をみて英語セリフを聞く。メモを修正しつつしゃべる練習をする。

この時点でのしゃべる練習ですが 1 セリフにつき 10 回はしゃべるようにしましょう。

そろそろ英語セリフをあなたの体に叩き込んでもいい時期です。明日が最終日です。

7 日目 英語セリフを本格的におぼえる

7 日目最終日は英語セリフを本格的におぼえます。

メモで日本語訳をみて 2 秒以内に英語セリフをしゃべれるようにトレーニングしてください。

やり方は古典的なやり方です。超有効ですよ。

- 英語セリフをみずに（隠して）日本語訳をみる。
- 2 秒以内に英語セリフをしゃべる。
- 2 秒経過したら答えの日本語訳をみる。
- 1 度で言えなかったら 10 回しゃべる。
- メモをみずに前を向いて 10 回しゃべる。
- メモをすべてしゃべったら 1 から再度やってみる。

リズムに乗せて声に出してみましよう。大きな声でね。

メモにあるすべての英語セリフを 2 秒以内で言えるようになったら終了です。

すべての英語セリフが 2 秒以内で言えるようになったら映画をみてみましょう。

スキップ機能をつかって該当の映像シーンをみてください。その英語セリフをあなたは字幕なしで聞き取れるようになっているはずです。

そしてこの活動を 1 日目からまた繰り返してください。そうすることで少しずつセリフが理解できるようになります。

すべての英語セリフを覚える必要はありません。

1 つの英語セリフをできてくると副産物として他のセリフも理解できるようになってきます。

リスニングの世界では $1 + 1$ は 2 ではなく 3 以上になるんです。

おまけ 映画をかけ流しする

おまけとして映画をかけ流しすることをおすすめします

流れてくる英語に耳を慣れさせることが目的です。

常に注意して画面を見ている必要はありません。BGM 代わりと思ってもらっていいです。

家にいる時になんとかテレビをつけていませんか？ BGMにするならテレビではなく映画を流しましょう。

ちなみに祐樹式では「リスニングは聞き流しでは伸びない」が基本ですがここでの聞き流しは OK です。

理由は 1 つ 1 つ英語を理解する作業をしたうえでの聞き流しだからです。意味わかりますよね？

以上のように 1 週間集中してトレーニングすれば映画でリスニング力 UP することができます。

このトレーニングなら「毎週新作の映画を観る」という目標ができます。なんだかワクワクしませんか？

時間がたっぷりある方にはおすすめの方法です。